



スージーちゃん

# 波田まちづくり通信



スイカワくん

## 赤十字奉仕団 避難所健康生活支援講習会

松本赤十字奉仕団波田分団では、3月18日(月)に災害時における避難所での健康生活支援を学ぶ講習会を実施しました。

講師には、東日本大震災で支援活動経験をお持ちの「介護老人保健施設のむぎ」施設長で看護師の奥原ます子さんをお招きし、災害に対して日頃からの備えがいかに重要か、他地域の被災を自分の事として置き換え、自分で考え備えていく必要性について熱く語っていただきました。

被災地での避難生活は、それまでの生活と異なる環境となり、こころや健康を保つためには様々な工夫や周囲の支援が必要となるため、実際に段ボールベッドを組み立て、どのようにしたら楽に寝起きさせることができるかなど、実践しながら支援方法を学びました。



(段ボールベッドでの寝起き体験)



(見守り活動開始の様子)

## 学校応援団 新入学児童の見守り活動

波田地区学校応援団では、4月5日から15日までの7日間、小学校新入学児童の下校に付き添い、通学路交差点での一旦停止や左右確認について、児童一人一人に指導を行うなど、安全に登下校してもらうための見守り活動を実施しました。

今年入学した新1年生は129名。徒歩による登下校にはまだ慣れていないため、とっさに思いもよらない行動に出てしまうこともあります。車での通勤や買い物途中、児童の登下校を見かけた場合は徐行するなど、児童の安全に十分配慮していただくようお願いします。

また、横断歩道で児童から元気よくお礼をいわれたら、笑顔で会釈を返していただければ幸いです。

波田地区学校応援団は現在41名。この他にも給食時における配膳支援ボランティアなどの教育活動支援も行っています。活動にご協力いただける方は、まちづくり協議会へご連絡ください。

**【ゲートボールクラブ会員募集】** ゲートボールクラブでは、一緒に活動していただける会員を募集しています。

月1回3時間程度、主に11区夫婦堤隣の屋内ゲートボール場で活動しています。また、交流試合を地区外の方と試合を行ったり、市の大会にも参加しています。

《代表 松橋 武則 申込先 波田まちづくり協議会 電話 92-3001》

## 農作業時のお願い

例年、トラクターで田んぼを耕うん後、タイヤに付いた土を落とさずに通行するところがあることから、「道路が土だらけになった。」と指摘があります。

農地沿いの道路は、農家以外の方も利用する場合があります。農作業終了後は、すべての方が安全で気持ちよく利用できるよう、道路に出る前にタイヤの土等を落とすとしていただきますようご協力をお願いします。(維持課)

**【お知らせ】**「お寺でママベビーヨガ」、「お寺で音流(おんる)ヨガ」の日程は、裏表紙のまちづくりカレンダーをご覧ください。

※入場制限あり **要予約** 《申込先：ゆめあかり ☎090-5558-5833 (古田)》

令和6年度

5月号

# こちら波田公民館案内です！

発行・問合せ先 波田公民館 TEL92-2268 Fax92-7111

## 「遊YOU大学」受講生募集

「遊 YOU 大学」は、心と体の健康をテーマに、みんなで体を動かしたり、見たりふれたり、バスでお出掛けしたり！と、月に1回、多彩なプログラムを計画しています。お気軽にお出掛けください。

日時：6月～12月（全7回予定）

場所：波田公民館 他

定員：なし

対象：65歳以上の方

参加費：原則無料

（内容により実費徴収することがあります）

締め切り：5月31日(金)

※2回目以降は開講式でご案内します。



第1回 開講式とまずは知ろう

自分のからだ「フレイル検診」

日時：6月13日（木）

13：30～15：00

場所：波田公民館 大会議室

持ち物：筆記用具、水分補給用飲み物

服装：軽く運動のできる服装と靴



健康・環境講座 福祉ひろば共催

## 波田堰散策ウォーク

波多腰六左が、苦難を乗り越え、私財を投じて完成させた波田堰は、波田地区農業の発展に、大きな役割を果たしています。

絶え間なく流れる堰沿いをゆっくり歩きながら、約3kmの道のりを楽しみましょう。



日時：6月19日（水）9：00～12：00

雨天中止（前日の予報で判断します）

場所：（集合）支所→市立病院裏→淵東→上海渡分水工→新島々駅  
11:28 新島々駅 …[上高地線乗車]… 11:33 波田駅→支所（解散）

定員：10名

講師：清沢るり子さん（波田希少動植物保存会代表）

参加費：無料（上高地線運賃200円を各自ご持参ください）

持ち物：体温調節できる服装、ウォーキングシューズ、雨具、帽子、飲み物、タオル、虫よけスプレーなど

締め切り：6月10日(月)



## あざな ほぼ50年前の館報【字名に見る波田町の昔】

◆ 昔の館報記事【字名に見る波田町の昔】を公民館に掲示しました。

字名には、その土地の地形や目印を表現したり、川や池、森や林など、他の場所と比較して特別な場所など、様々な「いわれ」があります。

ご自宅近くの字名を探してみませんか。

昔どんな場所だったかわかるかもしれません。



※ 上記の講座は中止または、内容が変更になる事があります。また、定員になり次第、締め切りとなります。  
※ お申し込み後にやむを得ずキャンセルされる場合は、ご連絡いただきますようお願いいたします。  
※ その際、講座によってはキャンセル料が発生することがあります。ご了承ください。

# 波田福祉ひろばだより

令和6年5月1日発行 NO158 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



## ふれあい 健康教室

## JJB マスケットバンド 演奏

平均年齢76歳! ? おじさん・おばさんバンドの  
素敵な歌声 演奏をお楽しみください。



5月23日(木) 9:30~11:30

受付 9:15~9:30

当番町会: 17区・24区 町会の皆様  
よろしくお願ひ致します。

### 《申し込み》

期間: 5月7日(火)~10日(金)

時間: 午前9時から17時まで

☎ 92-8001

※ 期間内にお申し込みください

## おいでよ!ひろば & おしゃべりカフェ

日時: 5月10日(金)

### ☆三 おいでよひろば

10時~11時30分

内容: エルダーで脳トレ・軽体操  
ニュースポーツ



### ☆三 おしゃべりカフェ

11時~13時

場所: ふれあいホール

料金: 150円 ※お菓子付きです。

メニュー: コーヒー・カフェラテ・紅茶・  
緑茶等



< パンの販売があります >

11時40分~11時55分

「松本ひよこ」の方が作ったパンです



## 5月 出前ふれあい健康教室

5/17日(金) 25区 13時30分~15時

5/20日(月) 1区 13時30分~15時

※詳しくは町会回覧をご覧ください

~波田地区保健師さん相談日~

5/7日(火)・5/23日(木)



## この指とまれ

毎週火曜日 10:00~11:30

5/7日 柿渋塗

5/14日 柿渋塗仕上げ

紙コップで籠づくり

5/21日 } ランプシェードづくり

5/28日 } 材料費 : 500円

※5月の折り紙教室はありません。

次回は6月11日(火)です。

※初めての方は福祉ひろばにご連絡ください

☎ 92-8001

4月23日に作った  
籠に柿渋を塗ります

## スポーツ

### 吹き矢



吹き矢は、呼吸を鍛えることで全身の  
血の巡りが良くなり、健康にも良いといわれています。

お気軽にご参加ください。

期日: 5月2日(木)・16日(木)

時間: 9時30分~11時30分

場所: 教養娯楽室

持ち物: 個人用マウスピース

※マウスピースがない方は100円

吹き矢セットがある方はお持ちください。

お問い合わせ ☎ 92-8001

※上記の事業は中止または変更させていただく  
場合があります。御了承ください。

令和6年5月

# 波田地区まちづくりカレンダー

\* 内容等詳細は、各担当の☎へ。

| 日  | 曜 | 波田公民館 ☎92-2268            | 波田地区福祉ひろば ☎92-8001                               | 地域のあれこれ   |
|----|---|---------------------------|--|---|
| 1  | 水 |                           | ・健康麻雀サークル 13:00～16:00                            |   |
| 2  | 木 |                           | ・スポーツ吹き矢 9:30～11:30<br>・いきいき健康ひろば 13:30～15:30    |   |
| 3  | 金 |                           |  | ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」<br>18:00～18:15                                     |
| 4  | 土 |                           |  |   |
| 5  | 日 | (休館日)                     |  |   |
| 6  | 月 |                           |  | (図書館休館日)  |
| 7  | 火 |                           | ・この指とまれ 10:00～11:30                              | (図書館休館日)  |
| 8  | 水 |                           | ・男衆のひろばバスハイク 8:30～16:30<br>・健康麻雀サークル 13:00～16:00 |   |
| 9  | 木 |                           | ・企画委員会 13:30～                                    |   |
| 10 | 金 |                           | ・おいでよ！ひろば 10:00～11:30<br>・おしゃべりカフェ 11:00～13:00   | ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」<br>18:00～18:15<br>・お寺で音流ヨガ 19:30～20:30             |
| 11 | 土 |                           |  |   |
| 12 | 日 |                           |  |   |
| 13 | 月 |                           | ・ヨーガ教室ひの木 10:00～11:00                            | (図書館休館日)  |
| 14 | 火 |                           | ・この指とまれ 10:00～11:30                              |   |
| 15 | 水 |                           | ・健康麻雀サークル 13:00～16:00                            |   |
| 16 | 木 |                           | ・スポーツ吹き矢 9:30～11:30                              |   |
| 17 | 金 | ・青少年育成講座「竹の子教室」開級式 10:00～ | ・おしゃべりサロン 10:00～11:30<br>・25区出前ふれ健 13:30～15:00   | ・波田図書館 おはなしの会<br>10:30～ ☎92-7503<br>・FMまつもとラジオ「Hata79.1」<br>18:00～18:15 |
| 18 | 土 |                           |  |   |
| 19 | 日 | (休館日)                     |  |   |
| 20 | 月 |                           | ・ヨーガ教室ひの木 10:00～11:30<br>・1区出前ふれ健 13:30～15:00    | (図書館休館日)  |
| 21 | 火 | ・竹の子教室 10:00～11:30        | ・この指とまれ 10:00～11:30                              |   |
| 22 | 水 |                           | ・健康麻雀サークル 13:00～16:00                            |   |
| 23 | 木 |                           | ・ふれあい健康教室 9:30～11:30                             |   |
| 24 | 金 | ・竹の子教室 10:00～11:30        | ・おしゃべりサロン 10:00～11:30                            | ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」<br>18:00～18:15<br>・お寺で音流ヨガ 19:30～20:30<br>(図書館休館日) |
| 25 | 土 |                           |  |   |
| 26 | 日 | ・町内公民館対抗ソフトボール大会          |  |   |
| 27 | 月 |                           | ・ヨーガ教室ひの木 10:00～11:00                            | (図書館休館日)  |
| 28 | 火 | ・竹の子教室 10:00～11:30        | ・この指とまれ 10:00～11:30                              |   |
| 29 | 水 |                           |  |   |
| 30 | 木 |                           |  |   |
| 31 | 金 | ・竹の子教室 10:00～11:30        |  | ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」<br>18:00～18:15                                     |

令和6年6月

|    |   |                       |  |                                     |
|----|---|-----------------------|--|-------------------------------------|
| 1  | 土 |                       |  |                                     |
| 2  | 日 | (休館日)                 |  |                                     |
| 3  | 月 | ・町内公民館対抗ソフトボール大会(予備日) | ・ヨーガ教室ひの木 10:00～11:30                        | (図書館休館日)                            |
| 4  | 火 | ・竹の子教室 10:00～11:30    | ・この指とまれ 10:00～11:30                          |                                     |
| 5  | 水 |                       | ・スポーツ吹き矢 9:30～11:30<br>・健康麻雀サークル 13:00～16:00 |                                     |
| 6  | 木 |                       | ・子育て支援事業 10:00～11:30                         |                                     |
| 7  | 金 | ・竹の子教室 10:00～11:30    | ・おしゃべりサロン 10:00～11:30                        | ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」<br>18:00～18:15 |
| 8  | 土 |                       |  |                                     |
| 9  | 日 |                       |  |                                     |
| 10 | 月 |                       | ・ヨーガ教室ひの木 10:00～11:00                        | (図書館休館日)                            |



【波田循環バス運行日】

東部路線・西部路線(下の段):毎週火曜日・水曜日・金曜日  
中部路線・西部路線(上の段):毎週月曜日・水曜日・木曜日

「お寺でヨガ」は予約制となっています。  
申込先(ゆめあかり)  
☎090-5558-5833  
QRコードからも予約  
できます!

